



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

Vestimentația la interviul de angajare

1. Imagine conservatoare sau extravagantă?

- Este recomandat să nu ieși în evidență prin ținută, ca să nu distragi atenția persoanei care te recrutează dinspre profilul tău profesional către detalii vestimentare. “Când ai părăsit încăperea, persoana care te-a intervievat nu trebuie să-și amintească detalii despre ținuta ta, ci să-și amintească de prezența ta ca persoană, ca profesionist. Ținuta nu trebuie să fie delor extravagantă”, în opinia expertei HR Mihaela Berciu. Chiar dacă și un barbat, ca și o femeie, poate să își ajusteze garderoba pentru a-și exprima stilul personal, atunci când te duci la un interviu este esențial să te concentrezi asupra obținerii jobului. Dacă nu ești sigur pe tine, poți întreba în discuția telefonică precedentă interviului care este codul vestimentar în cadrul companiei. Dacă răspunsul este “business casual” ai mare grijă la alegerile pe care le faci. În această situație risți să ai o întâlnire importantă în ziua respectivă și să fii îmbrăcat total business, iar dacă alegerea ta a fost una casual vei porni din start cu un dezavantaj.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

2. Să porți costum sau nu?

Majoritatea experților le recomandă celor care activează în mediul de afaceri (în special în bănci, firme de avocatură, în Comunicare sau PR) să meargă la interviul de angajare îmbrăcați în costum. Este acceptată ținuta *casual* doar în cazul mediilor creative, de artiști, sau în cazul specialiștilor care nu interacționează direct cu clienții (de exemplu, specialiștii IT). “Scopul este ca angajatorul să te vadă încă de la interviu ca membru al companiei.

Mare atenție la calitatea costumului, culoarea costumului, materialul din care este făcut. Pe piața există foarte multe costume Armani, Hugo Boss, Cassareli contrafacute, cu materiale de proastă calitate, polyester, lucioase etc. Este penibil și o carte de vizită foarte proastă în ochii unui cunosător purtarea de costume din polyester, costume de marca contrafacute (ca și ceasurile de marca contrafacute de altfel). Alegeți mai bine un costum simplu dar din lână sau bumbac 100%. Mare atenție la modul în care purtați costumul. Costumul nu trebuie purtat cu stănjeneala, ci cu naturalețe ca pe propria pijama. Cineva obișnuit să umble 90% din timp în bermuze, mai eu și slapi nu va purta cu naturalețe un costum iar acest lucru se vede imediat. Acest aspect este însă remediabil prin utilizarea frecventă a vestimentației la costum (fără a lăsa însă impresia de papitoi). Din nou nu oricine știe să poarte un costum. Dar probabil că 90% din cei care nu știu pot să învețe.

- 1. În ce culori să fii îmbrăcat?** Este recomandat să fii îmbrăcat în culori închise, dar nu în negru, care are o asprime ce vine în contradicție cu tinerețea chipului. Consultantul de imagine recomandă bleumarin, gri închis sau alte culori închise care să sugereze tradiție, profesionalism și autoritate. Atunci când urmești un job cu o poziție înaltă, ai nevoie de cel puțin două costume, unul bleumarin și unul gri închis. Ai grijă să nu pari laudaros prin accesorii sau să nu fii îmbrăcat mai bine decât interviuatorul.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

- 2. Ce culoare să aibă cămașa?** În cazul bărbaților, cămașa poate fi albă sau albastră sau gri (în anumite situații neagra, dar mare atenție la calitatea materialului deoarece culoarea neagra este foarte pretentioasă), în timp ce femeile au o paletă mai largă de opțiuni. Sunt recomandate în special culorile pastelate în vestimentația feminină. În cazul profesioniștilor, nu contează culorile la modă. În definitiv a nu da doi bani pe moda și a nu te supune capriciilor modei este o dovadă de personalitate apreciată de cunosători. Nu uitați că bunul gust nu se supune capriciilor modei.

Career Builder a realizat un sondaj pe un esantion de 2099 de angajatori și specialiști în domeniul HR. Împreună, și-au oferit opiniile cu privire la impresia pe care și-o formează despre candidații lor, de la culoarea dominantă din tinuta acestora.

Spre exemplu, în cadrul studiului s-a descoperit ca:

- negru - denota apetit pentru leadership, inclinație pentru posturi de conducere.
- albastru - arată că ești un jucător de echipă
- gri - gândești logic și analizezi lucrurile în mod profund
- alb - ești organizat
- maro - ești de încredere
- roșu - ești puternic
- verde, galben, oranj sau mov - ești creativ
- Studiul este interesant dar echipa Pro-Market recomandă să rămâi la culori neutre, precum albastru închis, negru, maro sau gri. Nu prea ai cum să dai gres dacă mergi pe aceste culori.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

Alte recomandari referitoare la costum

- Evita costumele la doua randuri de nasturi, asigura-te ca materialul din care este fabricat se potriveste anotimpului si ca este bine calcat.
- Costumul bleumarin este indicat de catre specialisti pentru primul interviu, iar cel gri pentru al doilea.
- Un costum negru sau unul bej nu sunt potrivite decat la un interviu pentru un post in TV sau pentru un domeniu extravagant.
- Camasile, accesoriile si timpul petrecut cosmetizarii imaginii, extrem de importante
- Pentru primul interviu, o camasa alba, nu albastra sau ecru, intr-un stil cat mai business este cea mai buna alegere.
- Materialul trebuie sa fie 100% bumbac, fara a fi amestecat cu alte materiale.
- Camasa trebuie sa fie alba si bine calcata, iar specialistii sunt de parere ca este potrivita chiar si investitia intr-o camasa noua.
- Pentru al doilea interviu, in care alegi costumul gri poti apela o camasa albastru deschis pentru a completa tinuta.
- Cravata este extrem de importanta, fiind primul detaliu care se observa la imbracamintea unui barbat (cravata asortata la culoarea costumului).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

- Evita culorile stridente sau modelele cu diferite afirmatii sau desene.
- Papionul iese din discutie, ca si batista colorata care iese din buzunar, spun expertii in HR.
- Barbatii nu poarta nici un fel de bijuterii cu exceptia verighetii. Daca esti femeie incearca sa reduci numarul bijuteriilor si ai grija la tipul de ceas pe care il porti.
- Pentru a completa imaginea de profesionist, ai grija la aspectul pantofilor tai.
- Nu subestima importanta unui luciu de calitate, alaturi de o pereche de sosete negre de bumbac care acopera glezna, in cazul in care vrei sa stai picior peste picior.
- Asigura-te ca unghiile tale sunt perfect curate, aranjeaza-ti parul, ai grija sa ai un nod perfect la cravata si sa ai camasa si pantalonii bine calcati, te sfatuiesc specialistii citati de Monster.com.
- O imagine ingrijita spune foarte multe despre modul in care gandesti, pentru un angajator.
- Un pix elegant la indemana, alaturi de o batista curata in buzunar pot completa imaginea business pe care ti-o doresti.
- Ai grija la marimea hainelor, sa fie tocmai potrivita. Daca ai o pereche de pantaloni care te strang sau un sacou care arata perfect pentru o persoana cu 10 kg in plus, lasa-le acasa si alege altceva. Atentie mare de asemenea la croiala hainelor ca sa cada bine pe tine. Recomandam ajustarea la croitor a hainelor cumparate din magazin. Degeaba ai o haina sau un costum de calitate daca nu cade bine pe tine si nu se potriveste cu forma corpului tau.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

- 3. Cât de lungă trebuie să fie fusta?** Fusta persoanei care participă la interviul de angajare pentru proziti care impun profesionalism nu trebuie să fie foarte scurtă. De regula indiferent de domeniul de activitate, cea mai scurtă lungime acceptată la fustă este puțin deasupra genunchiului. Altfel distragi atenția, mai ales când te așezi pe scaun, spune consultantul de imagine. Este adevărat și faptul că persoanele cu calități fizice deosebite în anumite situații recurg cu succes și la sublinierea acestor calități prin fuste mai scurte. Aici vă recomandăm să vă adaptați situațiilor specifice.
- 4. Mare atenție la detalii (curea, șosete, esarfa, cravata, butoni) .** În cazul bărbaților, șosetele trebuie să aibă culoarea pantalonului, să fie de calitate bună, adică să nu se încrețească, și să fie până la genunchi. Dacă șosetele sunt prea scurte sau de o culoare nepotrivită, atunci când candidatul se așează pe scaun, atenția recrutorului va fi distrasă de la persoana acestuia către amănunte colaterale. Sub nici o formă nu purtați la costum șosete albe, sau șosete falusate (pot să ruineze aspectul unui bărbat).
- 5. Cum trebuie să fie pantofii?** Pantofii trebuie să fie în aceeași linie cu restul ținutei. Sunt recomandați pantofii clasici, simpli, de culoare închisă. Desigur pantofii trebuie să aarate impecabil (dar nu neaparat noi). O mică patină de uzură și întreținere va indica angajatorului că nu ai cumpărat o pereche de pantofi noi special pentru interviu ci purtarea pantofilor de calitate și aspectul zilnic îngrijit fac parte din rutina ta zilnică. O pereche de pantofi murdari sunt un semn al neglijenței și/sau al lipsei de interes, iar impresia pe care o vei lăsa interviuatorului nu va fi nicidecum una pozitivă. De aceea, lustruiește-ți pantofii înainte de a pleca la interviu și, eventual, da o fugă la baie înainte de a intra în sală, pentru a-i curăța de murdăria de pe drum. Nu în ultimul rând, nu uita să optezi pentru pantofi eleganti, dar comozi, în care să poți face, de pildă, turul companiei. Sandalele sunt total contraindicate în cazul interviului de angajare. O pereche de



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

pantofi reparata de trei ori este de preferat unei perechi noi nelustruite sau care se afla intr-un total dezacord cu haina. Nu oricine poate sa detina 10 perechi de costume barbatesti, inasa oricine poate sa poarte un costum curat si de calitate.

6. **Pentru femei care este lungimea potrivită a tocurilor?** În cazul femeilor, tocurile nu trebuie să depășească lungimea de 7 cm și nu trebuie să fie foarte subțiri. Tocurile prea lungi nu sunt recomandate nici din considerente medicale - pun presiune pe coloana vertebrală și dau naștere unor stări de nervozitate și dureri de cap. De asemenea tocurile foarte inalte dau impresia de extravaganta, de accent pus pe aspectul fizic in detrimentul altor calitati, respectiv se poate aluneca cu usurinta spre un aspect kitch, strident si in cele din urma neseriozitate.
7. In ceea ce priveste machiajul la un **interviu de angajare**, acesta ar trebui sa fie cat mai discret sau inexistent. Evita fardurile cu sclipici, rujurile stridente, fondul de ten in exces etc. Make-up-ul strident va crea o impresie nefavorabila si ii va distrage atentia intervievatorului de la ceea ce spui. Educatia, **experienta** si personalitatea sunt elementele care ar trebui sa te defineasca, nu vestimentatia.
8. **La un profesionist care se respecta ceasul nu trebuie să lipsească!** La un barbat singurul accesoriu obligatoriu la orice întâlnire în mediul de afaceri, inclusiv la interviul de angajare, este ceasul. Arăți în acest fel că ești o persoană care respectă timpul lui și al celuilalt”, consideră Mihaela Berciu. Aici am adauga si faptul ca pentru multi angajatori stilati tipul ceasului pe care il porti le va spune multe despre tine. Evita ceasurile aurii (daca nu sunt din aur), evita marcile contrafacute, evita ceasurile prea mari care denota stridentia si kitch, evita ceasurile sport la costum. Recomandam ceasuri mecanice clasice elvetiene din anii 60, 70 simple si de buna calitate (nici unele ceasuri sovietice nu lasa o impresie proasta).



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

Iti poti exprima personalitatea prin vestimentatie la interviu?

Iti poti exprima personalitatea intr-un mod subtil, prin mici detalii - femeile pot purta o bijuterie aleasa cu gust, iar barbatii, o cravata eleganta", este un alt sfat dat de specialisti. Insistam din nou pe un ceas mecanic de factura clasica. Multi manageri de firme sunt pasionati de ceasuri de calitate stilate. Cu un ceas de nana potrivit poti sa faci o impresie foarte buna. Femeile trebuie sa fie foarte atente si la alte aspecte, de la manichiura si machiaj pana la geanta pe care o poarta. Unghiile trebuie sa fie de lungime rezonabila, iar culoarea lacului folosit nu trebuie sa fie stridenta. Machiajul trebuie sa fie cat mai discret, iar parfumul poate lipsi. Geanta trebuie sa se asorteze cu restul tinutei, in special cu pantofii. Si barbatii trebuie sa aiba o manichiura ingrijita. De asemenea, pantofii, neaparat lustruiti, si sosetele trebuie sa se asorteze cu restul tinutei, iar servieta (sau mapa) trebuie sa fie curata si intr-o conditie cat mai buna.

9. Un alt element extrem de important și cu impact major în interviul de angajare este, strângerea de mână.

Strângerea de mână este un gest trecut cu vederea prea des, căruia i se dă prea puțină importanță sau este tratat superficial.

Lucrurile de care poți să ții cont pot fi împartite în trei categorii:

1. Poziții de putere în strângerea de mână
2. Particularități în funcție de gen sau funcție
3. Esența strângerii de mână memorabilă

Poziții de putere în strângerea de mână



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

Este foarte posibil să cunoști aceste semnale, le voi relua însă pentru a mă asigura că vorbim aceeași limbă. De obicei, mâna poate fi întinsă partenerului de negociere în trei feluri:

- cu palma în sus
- cu palma în poziție verticală
- cu palma în jos

De regulă, fiecare dintre aceste poziții transmite anumite mesaje, înregistrându-se desigur și excepții. Prima poziție, cu palma în sus, exprimă deschidere și cooperare, mergând chiar până la supunere. A doua poziție, cu palma verticală, indică în primul rând o poziție de egalitate și parteneriat. A treia poziție, cu palma în jos exprimă dominare și încredere. Astfel, atunci când cineva îți întinde mâna, poți culege acest semnal nonverbal pentru a-l corela ulterior cu alte semnale nonverbale pentru a trage o concluzie corectă privind partenerul de negociere din fața ta.

Sunt oameni care, în mod conștient dau salut într-un anumit fel, iar alții care o fac inconștient.

Cel mai important este să respecti o limită a bunului simț în intensitatea cu care strângi mâna. Nimic mai neplăcut decât a da mâna cu cineva care are o mână lipsită de vlagă. Strângerea de mână, totodată trebuie să fie fermă, dar fără a fi agresivă. Mulți masculi vor să-și demonstreze bărbăția strângând ca într-un clește mâna celuilalt. Putem spune despre aceștia doar că sunt needucați. Asemenea lucruri, mână lipsită de vlagă sau mână agresivă nu au ce căuta în negocierea în afaceri și nici în afara acestora nu ar fi indicat. Vei ține mâna celuilalt maxim 2-3 secunde, pe durata prezentării, doar în atâta timp cât spui: *Îmi pare bine să vă cunosc*. Durata strângerii de mână este bine să fie dată de timpul în care se face primul schimb de cuvinte. Mâna nu trebuie luată nici de vârful degetelor celuilalt și nici nu trebuie presată între degetul mare și arătător. Deci rețineți, intensitatea trebuie să fie una potrivită¹.

¹ In opinia lui Marian Rujoiu Specialist in negociere, interviu expus pe <http://www.ejobs.ro/cariera/sectiune-student/articol-TipsTricks/page-Strangerea-de-mana-in-negociere>



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Universitatea Spiru Haret
București

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007- 2013. Investește în oameni!

✉ Str. Italiană, nr. 28, mansardă, cam.3, București, sect. 2 @ promarket@spiruharet.ro

☎ 021.455.1722

🌐 www.promarket.spiruharet.ro

PRO-MARKET
POSDRU/161/2.1/G/140947

ATENȚIE Cand dai mana privește-ți partenerul în ochi. Acesta este un moment în care te poți conecta emoțional cu cel din fața ta privindu-l în ochi!

Daca atunci cand dai mana te uiti în altă direcție acesta este un semn de grabă și lipsă de respect.

Alte reguli esentiale de care ai putea ține cont sunt următoarele:

- doamna întinde prima mâna domnului;
- cel mai în vârstă întinde mâna celui mai tânăr;
- cel cu funcția mai mare întinde mâna primul;
- primează funcția în fața sexului sau vârstei.

De ținut cont totodată că mă refer la întinsul mâinii. Regulile salutului verbal sunt inverse, adică cel tânăr spune bună ziua primul, la fel bărbatul salută primul doamna și funcția mai mică salută funcția mai mare.

Ce faci atunci când rămâi cu mâna întinsă? Dacă ai ajuns în această situație nu mai trebuie să faci nimic, absolut nimic pentru a nu amplifica în nici un fel penibilul situației. Este drept că este o situație rară, însă se poate întâmpla. Singurul lucru pe care-l poți face este să încerci să previi o asemenea situație. Trebuie să fii atent în prealabil la ceea ce este numit microexpresie. Fără să privești insistent, înainte de a întinde mâna, observă dacă partenerul de negociere schițează un gest ușor care sugerează că vrea să dea mâna. Poate fi o încordare a palmei, o ușoară înclinare a brațului sau ceva similar. Practic, trebuie să verifici dacă sunt semnale nonverbale că intenționează să dea mâna.

Dacă nu observi nici un semnal și simți că ai putea rămâne cu mâna întinsă mai bine nu întinzi mâna.